



الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية

التغلب على الوصمة الاجتماعية: تعرّف على المزيد حول الصحة النفسية وأسباب أهمية صحتك وسلامتك



10 أكتوبر

يوم صحة نفسية عالمي سعيد

إن صحتك النفسية مهمة مثل أهمية صحتك الجسدية. وكلاهما ذو أهمية متساوية بالنسبة لصحتك وسلامتك العامة. ولكن، لا تزال الوصمة الاجتماعية، أو المعتقدات السلبية، تحمل العديد من الأفراد، ممن يعانون مشكلات تتعلق بالصحة النفسية، على العزوف عن طلب المساعدة.

وتتخذ الوصمة الاجتماعية العديد من الأشكال. فقد تصدر من الناس حول الشخص، وكذلك طريقة تشكيل الأنظمة والسياسات في المجتمع، فضلاً عن صدورها من أعماق الشخص نفسه. ولا تزال الوصمة الاجتماعية تظل برأسها أيضاً في الثقافات التي تنطوي على تشريعات لحماية حقوق الإنسان للأفراد المصابين بالحالات المرضية للصحة النفسية.

ينعقد الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية كل عام في 10 أكتوبر. إن الهدف يتمثل في زيادة الوعي بمشكلات الصحة النفسية حول العالم وحشد الجهود لدعم الصحة النفسية. وغالبًا ما تتجذر الوصمة الاجتماعية في أرض الخوف وسوء الفهم، ولذلك، لنستغرق لحظات لمعرفة المزيد حول الاحتفال باليوم العالمي للصحة النفسية.

ما المقصود بالصحة النفسية؟

وفقًا لتعريف منظمة الصحة العالمية، فالصحة النفسية تتضمن السلامة العاطفية والنفسية والاجتماعية للإنسان. وتؤثر على كيفية تفكيره وشعوره وسلوكه. كما تساعد أيضًا على تحديد كيفية تعامله مع الضغط النفسي والارتباط بالآخرين واتخاذ الاختيارات السليمة الصحية.

وخلافًا لما يظنه الكثير من الناس، فإن المرض النفسي لا يمثّل غياب ضبط النفس أو الشخصية المعيبة. ولا يظهران ويختفيان عادةً أيضًا، مثل طور أو مرحلة في الحياة.

بل الحقيقة تشير إلى أن الأمراض النفسية تُعد أمراضًا طبية. وتحدث نتيجة لعوامل بيولوجية ونفسية واجتماعية. ويمكن أن تصيب الأفراد من متنوع الخلفيات والمواقع الجغرافية والأنواع الديموغرافية.

Optum

هل يوجد ارتباط بين أمراض الصحة الجسدية والصحة النفسية؟

يمكن أن تصيب الأمراض النفسية كل مجالات الحياة، بما في ذلك الصحة الكُلية، والعلاقات، والمسيرة المهنية، والأحوال المالية. وهذا تمامًا مثل الصحة الجسدية، فيمكن أن يحدث هذا للسلامة الكُلية للإنسان.

وقد يُصاب الأفراد بإحدى الحالتين أو الحالة الأخرى أو كليهما على السواء. وهذا يعني أن أمراض الصحة الجسدية والنفسية يمكن أن تكون مشكلات صحية منفصلة. وقد تكون مشكلات صحية مرتبطة. ويمكن أن تتسبب أو تساهم إحداها أيضًا في حدوث الأخرى.

وغالبًا ما يعاني الأفراد المصابون بأمراض الصحة النفسية من الأعراض الجسدية. على سبيل المثال، قد يُصاب الأفراد الذي يعانون الاكتئاب من حالات الصداع أو الإرهاق أو مشكلات الجهاز الهضمي. وقد يعاني الأفراد المصابون باضطرابات القلق من مشكلات المعدة أو النوم أو التركيز.

ماذا يمكن أن أفعل للمساعدة في تحسين الصحة والسلامة النفسية؟

يوجد العديد من الطرق المُثبتة للمساعدة على تعزيز الصحة النفسية والعاطفية للإنسان. إذ يمكن البدء بالتفكير في طرق يمكن من خلالها للمرء السيطرة على الضغط النفسي والحفاظ على التفاؤل وبناء المرونة النفسية. على سبيل المثال، للسيطرة على الضغط النفسي، يمكن تجنب فرط الالتزام الذاتي في العمل وفي الحياة الشخصية.

وكذلك، يمكن ممارسة الأشياء التي تساعد على تفريغ التوتر. يمكن استغراق بعض الوقت للاسترخاء، والضحك والمشاركة في الأنشطة المرحية التي يستمتع بها المرء.

يمكن لجعل العلاقات الاجتماعية ذات مغزى مع رفع الروح المعنوية للأفراد أن يستجلب البهجة ويستدعي الجانب الإيجابي في حياتك أيضًا. وكذلك يفعل الإعراب عن الامتنان والذي يمكن أن يساعدك على تذكّر الخير في الحياة ولو في الأوقات الصعبة.

وإذا كنت تعاني مشكلة تتعلق بالصحة النفسية، فاحرص على ممارسة الاعتناء بالنفس وتواصل طلبًا للمساعدة والدعم.

المصادر:

American Psychiatric Association, "Stigma, Prejudice and Discrimination Against People with Mental Illness." www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination Accessed July 17, 2023.

Centers for Disease Control and Prevention, "About mental health." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/learn/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,others%2C%20and%20make%20healthy%20choices.&text=Mental%20health%20is%20important%20at,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood> Accessed July 19, 2023

BetterHealth Channel, "Stigma, discrimination and mental illness." www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/stigma-discrimination-and-mental-illness#challenging-stigma-associated-with-mental-illness Accessed July 17, 2023.

Mental Health Foundation, "Physical health and mental health." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/physical-health-and-mental-health#:~:text=As%20well%20as%20this%2C%20mental,an%20upset%20stomach%2C%20for%20example> Accessed July 19, 2023.

Mental Health Foundation, "Stigma and discrimination." <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination#:~:text=Stigma%20and%20discrimination%20can%20also,in%20a%20cycle%20of%20illness> Accessed July 18, 2023.

Mind, "Depression." www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/depression/causes/#PhysicalHealthProblems Accessed July 19, 2023.

World Health Organization, "Mental Health." www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response Accessed July 18, 2023.

WF11327929 141746-082023